



معاونت بهداشت

مرکز سلامت محیط و کار

راهنمای بهداشت فردی

برای مقابله با کووید ۱۹ (کرونا ویروس)

اسفند ۱۳۹۸ - نسخه اول

مقدمه:

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان می باشد. این ویروس می تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درب ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود (اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن) بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت خود را با آب و صابون شستشو دهید. همچنین رعایت موازین بهداشت فردی زیر از ابتلای به این ویروس جلوگیری نماید:

بهداشت فردی:

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید؛
- شستن مرتب دست ها با آب و صابون (طبق دستورالعمل) و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل قبل از دست زدن به غذا، دهان بینی و چشم، بعد از دست زدن به هر سطح بدون دستکش، بعد از دست زدن به مواد خام خوراکی و بعد از دستشویی و نظایر آن فراموش نشود.
- فعالیت های خارج از منزل را تا حد امکان محدود نموده و از حضور در مکان های عمومی و شلوغ (مانند سینما، مراکز خرید، تاتر و مواردی نظیر آن) پرهیز کنید؛
- ناخن ها به طور مرتب کوتاه نگه داشته شود.
- تا حد امکان از سفرهای (درون شهری و برون شهری) غیر ضروری اجتناب کنید؛
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید؛
- افراد بیمار، تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، تا حد امکان در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شوند و در صورت نیاز از مرکز تماس ۱۹۰ راهنمایی و مشاوره دریافت نمایند؛
- در محل کار، برای ثبت حضور و غیاب، ترجیحا" از سیستم تشخیص چهره استفاده کنید؛
- برای تماس با دکمه های آسانسور، لب تاب، تلفن، موبایل، دستگاه کارتخوان و نظایر آن از دستکش و یا دستمال کاغذی استفاده نمایید؛
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن الزامی است (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)؛
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحا در محل کار از دستمال نظافت شخصی و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف استفاده نمایید)؛
- قبل از تماس دست ها با چشم، بینی و دهان حتما" دست ها شسته و در صورت لزوم ضد عفونی شود.
- هنگام ترک منزل، در حد مقدور ژل ضد عفونی کننده، ماسک و دستمال کاغذی به همراه داشته باشید؛
- در نمازخانه های عمومی و یا بین راهی در صورت استفاده از مهر و سجاده شخصی استفاده کنید؛

- تا حد امکان از مراجعه به سالن‌های ورزشی خودداری نمایید در صورت مراجعه استفاده از ماسک و دستکش در حین ورزش و دوش گرفتن بعد از ورزش فراموش نشود.
- در صورت استفاده از پارک و لوازم ورزشی مستقر در پارک استفاده از ماسک و دستکش فراموش نشود.
- تا حد امکان از استفاده لوازم ورزشی و وسایل بازی کودکان در فضای سبز و پارک‌ها اجتناب شود؛
- در صورت استفاده از پارک ضمن استفاده از دستکش و ماسک برای خود و کودکان، حتماً بعد از پارک و در ورود منزل کلیه لباس‌ها یا حد اقل لباس رو بعد از دوش گرفتن تعویض گردد.
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس ضروری می باشد.
- بعد از هر بار مراجعت به منزل، لباس‌های رو خود را تعویض و شسته شود؛
- دستگیره درب ورودی منزل، کلید و پریزهای راهرو و راه پله و سایر سطوحی که در معرض تماس مشترک ساکنین می باشد مرتباً گندزدایی شود؛
- از خوردن غذا در محیط‌های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملاً "پخته استفاده کنید؛
- خرید منزل را هفتگی یا هفته ای دوبار کنید تا از خرید روزانه دوری کنید.
- قبل از خروج از منزل جهت خرید کیسه حمل مواد غذایی در صورت امکان آماده کنید (به ویژه برای خرید نان).
- در هنگام خرید از دست زدن مستقیم و بدون دستکش به بسته های مواد غذایی و یا مواد غذایی فاقد بسته بندی خود داری نمایید.
- تا حد امکان از دست زدن به مواد غذایی که قصد خرید ندارید خود داری کنید.
- تا حد امکان از دست زدن به قفسه ها و ویترین ها و سایر سطوح خود داری نمایید.
- از خرید هرگونه مواد غذایی به ویژه مواد غذایی آماده به مصرف از دست فروشان خودداری کنید؛
- از خرید هرگونه مواد غذایی آماده به مصرف که به صورت روباز نگه داری می شوند خود داری نمایید.
- چنانچه از بیرون غذا تهیه نمودید، حتما قبل از مصرف غذا را داخل یک ظرف تمیز بریزید و پس از گرم کردن میل بفرمایید.
- در مسافرت های داخل شهری به استفاده از ماسک و دستکش ها توجه ویژه شود.
- نوشیدن آب گرم و یا ولرم به طور مستمر فراموش نشود.
- در هنگام محاوره و صحبت کردن با یکدیگر فاصله حد اقل یک متر رعایت شود.

نحوه شستشوی دست‌ها

دست‌ها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به طریقه زیر شسته شوند:

- ۱- دست‌ها را مرطوب کنید،
- ۲- از صابون مایع استفاده کنید،
- ۳- کف دست‌ها را خوب به هم بمالید،
- ۴- انگشتان را بشوئید،
- ۵- مچ‌ها را بشوئید،
- ۶- بین انگشتان را بشوئید،
- ۷- دست‌ها آبکشی کنید، پ
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یک بار مصرف نیز مورد تایید است)،
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید،
- ۱۰- دستمال را در سطل زباله درب دار بیندازید،

نکات مورد توجه در تهیه و استفاده مواد گندزدای جهت زدایی سطوح:

- ۱- استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.
- ۲- محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.
- ۳- سفیدکننده با آب سرد معمولی مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید).
- ۴- در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ جهت استفاده برای سطوح داخل منازل یک قاشق غذا خوری از سفید کننده را در چهار لیوان آب سرد معمولی ریخته و محلول مورد نظر تهیه خواهد شد.
- ۵- در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم ۲/۵٪ جهت استفاده برای سطوح داخل منازل دو قاشق غذا خوری از سفید کننده را در چهار لیوان آب سرد معمولی ریخته و محلول مورد نظر تهیه خواهد شد.
- ۶- هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.
- ۷- در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.
- ۸- محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).
- ۹- از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکان‌هایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایید.

۱۰- سطل زباله، دستمال‌ها، تی، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی باید از وسایلی که برای مکان‌های دیگر استفاده می‌شود، مجزا باشد.

۱۱- در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک مخصوصتان پاره نشود و آسیب نبیند و در صورت صدمه آنرا تعویض نمایید.

۱۲- نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید).

۱۳- "تی‌هایی" که برای نظافت کف اتاق‌ها و سالن‌ها و غیره استفاده می‌شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند.

۱۴- پس از استفاده از پارچه‌ها، دستمال نظافت و تی، میبایست در آب داغ شسته و سپس در محلول آب ژاول به مدت ۳۰ دقیقه غوطه‌ور بماند. بعد از آن در دمای اتاق خشک‌شده و برای استفاده آماده باشد.

۱۵- سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ‌شده صدمه می‌زنند.

۱۶- از تماس با چشم باید خودداری گردد اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته شود و با یک پزشک مشورت گردد.

۱۷- از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و

می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشوید.

۱۸- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفیدکننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

۱۹- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده‌هایی که اخیراً تولیدشده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

۲۰- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق‌شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه‌شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور ریخته بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی ابتدا باید تمیزشده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

۲۱- سفیدکننده رقیق‌شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

۲۲- در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی فصلی در افراد مقیم و پرسنل مانند: تب بالای ۳۸ درجه، سرفه و گلودرد، نارسایی تنفسی و تنگی نفس، علائم گوارشی از قبیل اسهال، نارسایی اعضای بدن به خصوص کلیه‌ها و شوک عفونی باید بلافاصله از ادامه کار منع و به مراکز درمانی / خدمات جامع سلامت ارجاع داده شود و فقط با تاییدیه رسمی این مراکز / افراد به محل کار خود بازگردند.

ما کرونا را شکست می‌دهیم



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی وزارت بهداشت

آنچه در مورد کرونا ویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

آیا با روش‌های پیشگیری از بیماری‌های تنفسی آشنا هستید؟



بین انگشتان را از روبرو بشویید



بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید



دو کف دست‌ها را با هم بشویید



ابتدا دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید



دور میج معمولاً فراموش می‌شود در آخر حتماً شسته شود



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید



شست دست را جداگانه و دقیق بشویید



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید



و با همان دستمال شیر آب را بتندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید



دست را با دستمال خشک کنید

● شستشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون

● حفظ فاصله از افراد بیمار (حداقل ۱ متر)

● استفاده از دستمال هنگام عطسه یا سرفه (در صورتی که دستمال در اختیار ندارید از آستین لباس خود استفاده کنید)

● دور انداختن دستمال پس از استفاده (به روش بهداشتی)

● استراحت در منزل در صورت بیمار شدن (به ویژه در روزهای بعد از ابتلای بیماری)

● مراجعه به پزشک در صورت احساس تنگی نفس و تشدید علائم بیماری

نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس:

✓ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال را در سطل زباله بیندازید؛



✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛

✓ ویروس‌ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه داشته شود؛

✓ گندزدایی سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید.



✓ تقویت سیستم ایمنی با مصرف میوه و سبزیجات تازه؛



✓ آموزش به اطرافیان

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشویید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست‌دادن با افراد دیگر پرهیزید (فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد بیمار حفظ شود)؛



✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند.



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی یا دهان خودداری کنید

